

الأطعمة والصحة

حزمة المعلومات الترحيبية الخاصة بمدينة تورونتو

صفحة 1

إيجاد أطعمتك التقليدية

لا يعني الأكل الجيد في كندا أن تضحي بأطعمتك التقليدية. فيما يلي بعض الخيارات لمتاجر المأكولات التقليدية بالقرب من مركز شيربورن الصحي.

| اسم المتجر | العنوان | نوع الأطعمة |
|---------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|
| Ambal Trading | 591 Parliament Street | شرق هندي وغرب هندي وسريلانكي |
| Surma Supermarket | 330 1/2 Parliament Street | شرق هندي وغرب هندي وحلال |
| Marhaba Supermarket | 324 Parliament Street | بنغالي وشرق هندي وغرب هندي وحلال |
| Iqbal Halal Foods | 2 Thorncliffe Park Drive | أكبر سوق مركزي جنوب هندي في أونتاريو |
| Philippine Variety Store | 240 Wellesley Street East | فلبيني |
| Sunny Green Vegetable & Fruit | 224 Wellesley Street East | علمي |
| Fruit/Vegetable/Grocery Markets | Gerrard St East Broadview | شرق آسيوي |
| Bulk Barn | 2 Carlton Street | متجر للأطعمة غير المعبأة - علمي |

استكشاف المتاجر الكندية

يحتوي العديد من المتاجر الكندية كذلك على أقسام لأطعمة من جميع أنحاء العالم. هنالك العديد من الأسواق المركزية (السوبر ماركت) حول شيربورن التي يمكنك الاختيار من بينها:

| اسم السوبر ماركت | العنوان |
|------------------|---------------------------|
| Food Basics | 238 Wellesley Street East |
| No Frills | 449 Parliament Street |
| Fresh Co | 325 Parliament Street |

نصائح حول متاجر البقالة

- اشتر أغلب سلع البقالة من الأسواق المركزية (السوبر ماركت)، حيث قد تكون المحلات الصغيرة أعلى ثمنًا.
- تبذع من السلع المعروضة حول الممرات الخارجية أولاً، حيث ستجد الأطعمة الطازجة والصحية كالخضراوات والفاكهة ومنتجات الألبان ومنتجات اللحوم.
- تفقّد الأرفف العلوية والسفلية، حيث أن السلع الأعلى سعرًا توضع على مستوى النظر.
- معظم الأسواق المركزية لديها نشرات إعلانية تعلمك عن السلع المعروضة بأسعار مخفضة. تفقّد النشرات الإعلانية باستمرار للبحث عن الصفقات والقسائم.



اعتماد الأكل الصحي ضمن ميزانية محددة

لا يكلف الأكل الصحي بالضرورة الكثير من الأموال، فهناك عدة طرق للدخار مع اعتماد نظام الأكل الصحي من جميع مجموعات الأطعمة الأربع. تجنّب الأغذية المعالّفة أو المصنّعة.

الخضراوات والفاكهة

- اشتر الخضراوات والفاواكه الطازجة في موسمها. يحتوي موقع منطقة شيربورن على كتاب للطبخ مع دليل حول مواسم المنتجات الزراعية. قم بزيارة www.sherbourne.on.ca
- شراء أكياس الخضراوات كالبطاطا (البطاطس) والبصل المعبأة أرخص من شرائها بالقطعة.

الأطعمة والصحة

حزمة المعلومات الترحيبية الخاصة بمدينة تورونتو

- عادة ما تكون الخضروات والسلطة والفاكهة المغسولة والمقطعة والمعبأة مسبقاً أغلى ثمنًا.
- الخضروات والفاكهة المجددة مغذية وسعرها مناسب.
- كذلك قد تكون الخضروات المعلبة المغسولة جيدًا والفاكهة المعلبة في الماء خيارًا صحيًا.

منتجات الحبوب

- اطبخ الرز والشعير وغيرها من الحبوب (منتجات الحبوب الفورية أو المتبلة أغلى ثمنًا).
- استخدم الطحين لحبز الخبز الذي تأكله.

الحليب وبدائله

- اشتر الحليب ذا الليترات الأربعة والمعبأ في الأكياس أو الدوارق البلاستيكية عوضًا عن الحليب المعبأ في علب الكارتون. يمكن أن يتم تجميد (تفريز) الحليب لمدة تصل إلى ثلاثة أشهر.
- لفك تجميد أكياس الحليب ضعها في البراد ورجها قبل فتحها.
- مسحوق الحليب الخالي من الدسم أرخص ثمنًا ويمكن استخدامه في الطبخ والحبز.
- اشتر قطع الأجبان الكبيرة عندما تكون أسعارها مخفضة ثم قطعها أو ابشرها بنفسك.

اللحوم وبدائلها

- اجث عن أنواع اللحوم الأقل سعرًا مثل:
 - لحوم اليخنة
 - اللحم المفروم فرمًا عاديًا أو متوسط الحجم.
 - كتف لحم الخنزير
 - قطع الدجاج (الأرجل والفخذ) أو الدجاج الكامل (انزع الجلد بنفسك)
 - شرائح السمك غير المتبل كالسلمون (salmon) والبلطي (tilapia) وسمك موسى (sole) والحدوق (haddock) والبلوق (pollock)
 - السلمون المعلب والتونة قليلة الدهن والسردين والرنجة (herring)
 - اشتر أي مما سبق بالجملة أو في العبوات العائلية
- استغن عن اللحوم، فبدائل اللحوم غنية بالبروتين ومنخفضة التكلفة وسهلة التحضير:
 - البقوليات: الفاصولياء، البازلاء، العدس
 - التوفو (خثارة فول الصويا)

أخصائيو التغذية المسجلون

إن أخصائيو التغذية هم مهنيون صحيون يستطيعون مساعدتك فيما يخص الأكل الصحي والتغذية السليمة كما يمكنهم مساعدتك في منع الأمراض المزمنة أو التحكم بها مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب والسرطان. لمراجعة أخصائيو التغذية في مركز شيربورن الصحي اتصل على (416-324-4180) أو اطلب ذلك من طبيب العائلة الخاص بك.

خدمة EatRight Ontario

هي خدمة مجانية تسمح لك بطرح الأسئلة المتعلقة بالتغذية وتلقي الردود من أخصائيو تغذية مسجل من خلال الهاتف أو البريد الإلكتروني. للاتصال على أحد أخصائيو التغذية المسجلين مجانًا اتصل على 1-877-510-510-2 الفترة الصباحية: 9:00 ص – 5:00 م من الاثنين إلى الجمعة. الفترة المسائية: الثلاثاء والخميس حتى الساعة 9:00 م

لإرسال رسالة بالبريد الإلكتروني مجانًا إلى أحد الأخصائيين المسجلين، قم بزيارة: www.eatrightontario.ca